

BOPE - PMERJ



Os 10 mandamentos do BOPE-RJ

1º - Agressividade Controlada
2 º - Controle Emocional
3 º - Disciplina Consciente
3 º - Espírito de Corpo
4 º - Flexibilidade
5 º - Honestidade
6 º - Iniciativa
7 º - Lealdade
8 º - Liderança
9 º - Perseverança
10 º - Versatilidade

Matérias do COEsp por Fases
Administrativa

-Reavaliação Física
-Ofidismo
-Técnicas de Acondicionamento de material
-Básico de Higiene e Socorros de Urgência

Condicionamento Básico

-Instrução Tática Individual
-Básico de Patrulhas
-Técnica de Transposição de Obstáculos
-Camuflagem
-Combate corpo a corpo
-Orientação no Terreno
-Natação Utilitária
-Nós e Voltas
-Básico de Operações com Botes

Técnicas Operacionais

-Operações em Montanha

-Operações em Altura
-Operações em Área de Floresta
-Operações com Cães
-Operações com Cavalo
-Socorro e Salvamento em Combate
-Tiro Tático
-Operações helitransportadas
-Abordagem de edificações, veículos e pessoas
-Técnicas de mergulho livre e autônomo
-Armamento, munições e agentes não letais
-Ação Anti-bombas
-Operações em Área de Risco
-Proteção de Autoridades
-Direção defensiva e ofensiva
-Combate a Incêndio
-Gerenciamento de Crise
-Negociação
-Comando e Controle de Operações
-Assalto Tático
-Estágio de Inteligência
-Palestras
Operações

-Planejamento e operações em área de risco
-Planejamento e operações em área de floresta
-Planejamento e operações com tomada de refém

MATERIAL DO ALUNO
Kit de primeiros socorros;
Kit de higiene pessoal;
Kit de limpeza;
Kit de instrução;
Kit operacional;
Kit costura;
Kit de uniformes complementares; e
01 (um) cadeado.
DESCRIÇÃO DOS KITs
KIT DE PRIMEIROS SOCORROS:
- 01 (um) Rolo de esparadrapo;
- 01 (um) Frasco de álcool iodado ou povedine tópico;
- 01 (uma) Caixa de Band-Aid;
- 01 (uma) Tesoura pequena;
- 02 (dois) Rolos de gaze;
- Algodão;
- Pinça; e
- Tesoura pequena.
KIT DE HIGIENE:
- Pasta dentifrícia (creme dental);
- Escova de dentes;
- Aparelho de barbear;
- Sabonete de enxofre ou de coco;

- Toalha pequena (de preferência as de alta absorção);
- Papel higiênico;
- Hipoglós; e
- Vaselina em pasta e líquida.

KIT DE LIMPEZA DE ARMAMENTO

- Frasco de óleo fino (lubrificação);
- Panos de limpeza;
- Escovas de limpeza;
- Graxa preta e escova de sapatos; e
- Solvente para armas.

KIT DE INSTRUÇÃO

- Caderneta de anotações;
- Borracha;
- Caneta esferográfica e lápis e
- Material para impermeabilização.

Obs.: Sugere-se usar caneta de retroprojetor e bloco plastificado para anotações.

KIT OPERACIONAL

- Lanterna pequena resistente à água (com pilhas sobressalentes);
- Canivete multiuso (tipo suíço);
- Tiras de borracha - câmara de ar de motocicleta/carro (50 no mínimo);
- Corda de 08 mm – retinidas (2 X 3m.); e

- Vasilhas plásticas para acondicionar os kits (toddy ou tupeware com fita veda rosca);
- LIRP (leve, impermeável, resistente e prático) 02 unidades - corda de varal.

KIT DE COSTURA

- Agulhas de costura; botões (pretos); linhas: preta, verde e cinza.

KIT DE UNIFORMES COMPLEMENTARES

- 02 (dois) pares de coturno preto;
- 01 (um) uniforme preto padrão BOPE;
- 01 (um) coldre preto (padrão BOPE) e porta carregador preto;
- 01 (um) colete tático (padrão BOPE);
- 01 (um) gorro com pala preto (verso camuflado);
- 02 (duas) camisetas meia manga azul marinho;
- 02 (duas) camisetas meia manga preta; e
- 03 (três) pares de meias pretas (no mínimo);

OPCIONAL

- Vitamina C, Cebion glicosado, Reidrat, Frutas desidratadas, Almofadas de mel, Granola, Protein Bar, e alimentação complementar; e
- Qualquer outro material ou equipamento desde que autorizado pela Coordenação.

“TREINAMENTO DURO, COMBATE FÁCIL”

Sugestão de treinamento
Este programa de treinamento físico visa preparar e condicionar fisicamente os candidatos ao Curso de Operações Especiais, os candidatos deverão manter a sequência do programa, a fim de cumprir todas as etapas, respeitando a progressão pedagógica dos diferentes níveis de treinamento. Portanto, o volume (tempo/distância) e a intensidade (velocidade/carga), devem respeitar o condicionamento físico e a individualidade biológica de cada candidato. Para completar um curso de operações especiais é necessário, além de uma boa preparação física, também treinar a cabeça (psicológico), pois durante o curso ela será exigida para produzir pensamentos positivos de superação.
O candidato deverá estabelecer metas de curto, médio e longo prazo, respeitando os limites do corpo, sem pular etapas do treinamento e sabendo, relaxar e descansar para uma boa recuperação.
Antes de iniciar o programa de treinamento físico, é importante que o candidato siga alguns passos fundamentais para que o programa de treinamento físico possa ocorrer da forma mais segura possível. O primeiro passo é procurar um profissional médico, devidamente registrado em seu conselho profissional competente, com especialidade em cardiologia ou medicina do esporte.
RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA TREINO 01
BARRA: 5 Séries de x repetições. (obs: 2 repouso).
ABDOMINAL: -Supra: 3 Séries de x repetições.
-Infra: 3 Séries de x repetições.

-Isométrico: 3 Séries de 1 minuto
-Remador: 3 Séries de x repetições.
FLEXÃO: 5 Séries de x repetições. (obs: 2 minutos de repouso).
OBS: O número de repetições será: O número máximo de repetições que o candidato executa do exercício, menos 20%. Exemplo: Número máximo de barras do candidato 10, então será 10 – 20%= 08, o número de repetições será 08.
RESISTÊNCIA AERÓBIA TREINO 01
CORRIDA: 8 Km em 45 minutos.
INTERVALADO: 6 Tiros de 200metros.(Obs: estimulo Max. 40 segundos. Recuperação 1minuto e 20 segundos).
NATAÇÃO TREINO 02
CRAWL: 200 metros direto.(tempo abaixo de 5 minutos).
CRAWL: 6 Séries de 100 metros. (obs: intercalar com peito).
PEITO: 6 Séries de 100 metros. (obs: intercalar com crawl).
APNÉIA/ESTATICA: 5 Séries de 40 segundos.
APNÉIA/DINAMICA: 5 Séries de 15 metros.
FLUTUAÇÃO: 60 MINUTOS. (obs: se possível fardado).
OBS: Intercalar os dias dos treinos 01 e 02.
Combinar o treino 02 com academia. (obs: havendo disponibilidade).

Alongamento e aquecimento antes dos treinos e alongamento no final.
PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO
OBJETIVO: FORÇA E RESISTÊNCIA.
MEMBROS SUPERIORES
OMBRO: ELEVAÇÃO LATERAL 90° (HBC) 3X12.
BÍCEPS: ROSCA ALTERNADA (HBC) 3X12.
ROSCA DIRETA APOIADA (BARRA) 3X12.
TRÍCEPS: EXTENSÃO DE COTOVELO (CORDA) 3X12.
EXTENSÃO DE COTOVELO (BARRA) 3X12.
PEITORAL
SUPINO RETO: 3X12.
SUPINO 45°: 3X12.
VOADOR DEITADO: (HBC) 3X12.
COSTA
PUXADA NO APARELHO: (BARRA) 3X12.

REMADA SENTADO: 3X12.
PUXADA PEITORAL APOIADO: 3X12.
MEMBROS INFERIORES
CADEIRA EXTENSORA: 3X12.
MESA FLEXORA: 3X12.
LEGPRESS: 3X12.
Agachamento unilateral: 3×20.
ABDOMINAL
SUPRA: 3X40.
INFRA: 3X40.
ISOMÉTRICO: 3X1MIN.
OBS: Alternar as séries exemplo: Supino reto 3×12 alternado com puxada no aparelho (com barra) 3×12, Supino 45º 3×12 alternado com Remada sentada, sempre trabalhando bíceps/ tríceps, peito/costa, de acordo com o exemplo.
"Quanto mais suamos nos treinos, menos sofremos nos cursos"
"FORÇA E HONRA"

O treino físico que preparou soldados do BOPE para o combate
BOPE
Antes de chegar aos treinos, deve-se ressaltar alguns pontos levantados por Jorge Otero em seu treino.
Recomendações
É importante que o indivíduo passe por uma avaliação funcional com profissionais especializados.
As articulações devem ser fortalecidas com musculação.
Deve-se fazer uso do gelo em caso de lesões ou dores articulares pós-treino.
Os treinos devem ser feitos em sequência, um por dia. e numa ordem determinada.
Ordem do Treino
De acordo com Jorge Otero, o treino físico do BOPE deve ser feito na ordem: A, B, C, B, D, folga, A, B, C, B, D, folga. E assim por diante.
Os treinos
Você irá perceber que cada treino tem objetivos, locais, durações e sequências diferentes. Sem mais a dizer, confiram os treinos!
Treino A
O treino A tem por objetivo melhorar as resistências tanto anaeróbica, quanto aeróbica lática, além da potência (força vs velocidade) e a força dinâmica, visando questões táticas.

Jorge Otero indica fazer o treino na areia fofa, na esteira inclinada ou em ruas com ladeiras. A inclinação deve ser de 6 a 10 graus de acordo com o condicionamento da pessoa.
Exercícios
Movimentos Articulares
Alongamento
Polichinelos, Elevação de Joelhos, Calcanhar nos Glúteos
20 passadas de agachamento afundo (lento e contínuo)
20 flexões de braços fechadas ou 10 barras paralelas + 50 abdominais "BOPE" com halter de 2 kg na mão ou
um fuzil, que pesa 4,5 kg. O abdominal deve ser feito subindo o tronco, flexionando uma das pernas ao mesmo
tempo e girando em direção a perna dobrada.
20 flexões de braço abertas ou 10 barras fixas com a palma da mão virada para fora.
6 tiros (velocidade total) de 20 segundos com intervalo de 40 segundos entre cada.
Depois dos tiros, fazer um trote de recuperação
Por fim, fazer alongamento
*A duração do treino deve ser de 60 a 80 minutos.
Treino B

O objetivo do treino B é condicionar a resistência aeróbica e melhorar a flexibilidade. Este treino deve ser feito em locais planos, menos a areia fofa.
Exercícios
Movimentos Articulares
Alongamento
Corrida recuperativa de 30 minutos com a Frequência Cardíaca não passando de 70%
Alongamento visando uma maior amplitude
*A duração do treino de ver de 40 a 50 minutos.
Treino C
O objetivo do terceiro treino, ou treino C, é trabalhar muitos aspectos do corpo do soldado como resistência aeróbica e anaeróbica lática e alática, potência, coordenação motora, flexibilidade e força dinâmica.
Ele pode ser feito em rampas, esteira ou até mesmo em ladeiras, lembrando que a inclinação deve ser entre 6 a 8 graus.
Exercícios
Movimentos articulares
Alongamento
Caminhada de 5 minutos em uma inclinação ascendente
Tiro de 2 minutos na ascendente com uma frequência cardíaca máxima
10 flexões de braço fechadas + 10 flexões de braço abertas + 25 abdominais BOPE

Segundo tiro de 2 minutos na ascendente
Descanso total de 1 minuto
Terceiro tiro de 2 minutos na ascendente
Descanso de 1 minuto
Quarto tiro de 2 minutos na ascendente
Descanso de 1 minuto + alongamento
*A duração do treino deve ser de 30 a 40 minutos.
BOPE
Treino D
O último treino, o D, tem quase o mesmo objetivo do anterior: trabalha a resistência aeróbica e anaeróbica lática e alática, potência, coordenação motora, endurance e flexibilidade (visando condição para progressão em escadarias).
Os locais para realização dos treinos podem ser: bancos, steps, escadas de prédios, entre outras opções (mínimo de 50 cm). Caso os degraus sejam baixos, fazer de 2 em 2.
Exercícios
Movimentos Articulares
Alongamento
Polichinelos, Elevação de Joelhos, Calcanhar nos Glúteos
Você irá subir o degrau (seja ele o step, banco, degrau) utilizando apenas a perna direita, durante 15 segundos e com velocidade máxima. Fará o

mesmo processo para a perna esquerda. Depois, com as duas pernas, subir 30 segundos com velocidade máxima.
Repouso de 1 minuto entre uma série e outra. Fazer de 8 a 12 séries.
OBS: Não se deve utilizar os braços como apoio. Soldados do BOPE estão com o fuzil durante as operações, ou seja, os braços ficam ocupados!
No lugar do fuzil pode ser utilizado um par de halteres de 2 kg, mantendo-os elevados à frente do corpo na altura dos ombros.
Trote de 20 minutos para auxiliar na remoção do ácido lático.
Alongamento
*A duração do treino deve ser de 40 a 50 minutos.

TFM-Treinamento físico Militar com fuzil
-Abdominal oblíquo apontando o fuzil(ou peso)
-Avanço(passada) levantando o fuzil
-Movimento patrulha alta
-Movimento patrulha
-Posição torre

ORIENTAÇÕES SOBRE HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO
A fadiga será um dos piores inimigos a ser enfrentado, que estará relacionado com a hipoglicemia, a desidratação e aos baixos estoques de glicogênio muscular.
HIPOGLICEMIA:
A glicemia (nível de açúcar no sangue) deve estar sempre constante para que o desempenho seja mantido. O carboidrato é o nutriente que mais será utilizado em situação de treinamento intenso. Segue abaixo os alimentos ricos em carboidratos:
Pães
Bolos
Massas
Biscoitos
Cereais (trigo, milho, aveia, centeio, malte)
Pizzas
Legumes
Frutas (exceto, açaí e abacate)
Doces
Carb’ up
Maltodextrina
Ribose

Dextrose
DESIDRATAÇÃO:
60% da massa corporal é água
75% da massa muscular é água
Apesar da abundância de água no organismo, uma pequena diminuição já resulta em consequências na performance. Quando nosso cérebro sinaliza sede já existe uma desidratação leve instalada. Por conta disso, não se deve esperar sentir sede para beber água. Estudos mostram que 5% de desidratação resulta em diminuição de até 30% do desempenho.
Fatores que influenciam a perda de água:
tamanho corporal;
composição corporal;
condições climáticas;
nível de atividade física.
Em atividades físicas intensas, além de água perdem-se muitos eletrólitos também, especialmente sódio e cloro(sal de cozinha), que também deverão ser repostos. Assim, os repositores hidroeletrolíticos ou isotônicos ou soro são as bebidas ideais para reposição, pois irão fornecer água, glicose e eletrólitos. O ideal é que a cada 1 hora de treino intenso se ingira de 2 a 3 garrafas de 500ml de hidroeletrolítico. Caso não esteja

disponível algum isotônico ou soro, pode-se fazer a reposição com água e algum alimento que contenha sal e carboidrato, como: biscoito salgado, farofa pronta, frutas secas e pães.

Baixos estoques de glicogênio muscular:

O glicogênio é um reserva de energia sob a forma de carboidrato que possuímos para utilizarmos em situações de treinamento intenso e/ou prolongado. Quando não se tem alimento disponível e o açúcar no sangue cai, esse estoque de energia é utilizado. O ideal é que essa reposição seja feita nos primeiros 60 minutos pós-treino, com alimentos ricos em carboidratos.

Riscos da suplementação excessiva de proteína:

Sobrecarga renal e hepática
Aumento do tecido adiposo
Osteoporose
Hipocalcemia
Cálculo renal
Piora da desidratação

Nutrientes mais importantes em treinamento intenso:

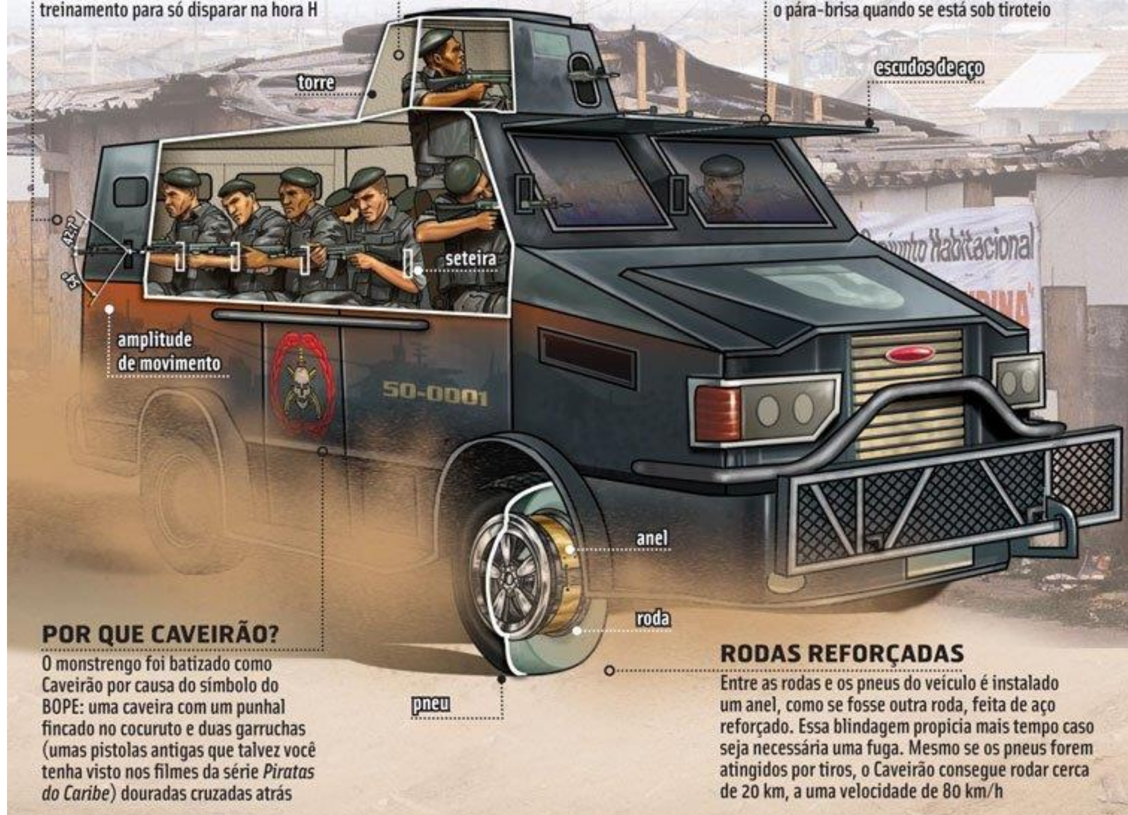
Carboidratos
Água
Eletrólitos

Vitaminas e minerais
Substâncias antioxidantes
Fontes de vitaminas e minerais:
Hortaliças
Legumes
Frutas
Oleaginosas
Grãos integrais
Suplementos
Fontes de substâncias antioxidantes:
Hortaliças
Legumes
Frutas
Grãos integrais
Azeite extra-virgem
Peixes de águas profundas
Oleaginosas
Suplementos
Suplementos permitidos:
Carboidratos (gel, ribose, dextrina, maltodextrina)
Multivitamínicos e multiminerais

Antioxidantes (ômega 3, resveratrol, quercetina, picnogenol, antocianinas, selênio, vitamina E e C)
Termogênicos naturais (cafeína, taurina, chá verde)
CÂIMBRAS
Causas:
Desidratação
Fadiga muscular
Varizes
Falta de treinamento específico
Prevenção e Tratamento:
Alongamento pré e pós-treino
Treinamento específico
Hidratação
Alimentação rica em cálcio, potássio e magnésio (hortaliças, legumes, grãos integrais, frutas, castanhas)
RABDOMIÓLISE

Rabdomiolise (2)
Definição: ruptura do músculo com extravasamento do seu conteúdo na circulação. A miioglobina (proteína muscular responsável pelo transporte de oxigênio) liberada causa lesão renal. Os minerais liberados serão responsáveis pelos sintomas de câimbra, fraqueza muscular e dor.
Causas:
Trauma ou injúria direta (desmoronamento, acidentes de trânsito, agressão)
Excesso de atividade muscular
Defeitos enzimáticos hereditários
Outras causas clínicas (drogas e toxinas, hipóxia muscular, doenças endócrinas, alterações temperatura, infecção viral e bacteriana)
Sintomas:
dores musculares
hipersensibilidade
edema
fraqueza muscular
urina escura
A HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO ADEQUADOS SÃO UM DOS PILARES PARA O ÓTIMO DESEMPENHO!


LÍCIA


FORTALEZA AMBULANTE
Carroceria e pneus têm uma blindagem reforçada para proteger os policiais
TIROS CERTOS
O Caveirão não possui armas acopladas. Os policiais atiram através de 20 seteiras, buracos protegidos por portinholas. O cano das armas se move cerca de 50 graus para cima e para baixo. Mas, como é difícil atirar com precisão, os policiais recebem treinamento para só disparar na hora H
DENTRO DO CARRO
O Caveirão leva até 11 policiais. Além do motorista e do que vai no banco ao lado, um fica em pé logo atrás desses dois, na torre. Ocupam o restante do veículo mais oito homens, sempre sentados: quatro virados para a lateral esquerda, quatro para a direita
BLINDAGEM PESADA
A carroceria é totalmente blindada com chapas de balístico (um aço especial) e mantas de aramida. Entre os vidros há películas de substâncias bem resistentes, como polivinil butiral, policarbonato e poliuretano. Além disso, escudos de aço são baixados sobre o pára-brisa quando se está sob tiroteio
torre
escudos de aço
seteira
amplitude de movimento
50-0001
anel
roda
pneu
POR QUE CAVEIRÃO?
O monstrengo foi batizado como Caveirão por causa do símbolo do BOPE: uma caveira com um punhal fincado no cocuruto e duas garruchas (umas pistolas antigas que talvez você tenha visto nos filmes da série Piratas do Caribe) douradas cruzadas atrás
RODAS REFORÇADAS
Entre as rodas e os pneus do veículo é instalado um anel, como se fosse outra roda, feita de aço reforçado. Essa blindagem propicia mais tempo caso seja necessária uma fuga. Mesmo se os pneus forem atingidos por tiros, o Caveirão consegue rodar cerca de 20 km, a uma velocidade de 80 km/h



Capitão Nascimento é fanfarrão, diz comandante

Para o tenente-coronel Pinheiro Neto, do Bope, "Tropa de Elite" é uma caricatura

Segundo o "Caveira 41", o Bope é extremamente eficiente, usa a força letal prevista em "código" e pode ser comparada com a Swat

DA SUCURSAL DO RIO

Aos 43 anos, o tenente-coronel Pinheiro Neto é o 13º comandante do Bope e o "Caveira 41". Reconhece que faltam equipamentos modernos e diz que "Tropa de Elite" é "uma caricatura" do Bope e da PM. Vê aspectos positivos no filme e reconhece que é uma propaganda para a unidade. Só não perdoa o capitão Nascimento, protagonista do filme. "É um um fanfarrão." (RAPHAEL GOMIDE)

FOLHA - O Bope é eficiente?

PINHEIRO NETO - Extremamente. Tira de circulação o marginal e minimiza danos à população, trazendo o combatente vivo. Pelo volume de operações e as condições em que somos chamados a intervir, em situações fora de controle, prova que o treinamento tem efeito.

FOLHA - O Bope mata mais do que deveria?

PINHEIRO NETO - Não digo nem que sim nem que não. Usamos a força letal prevista em código, quando o oponente não se rende ou põe nossa vida ou a de terceiro em risco. Este ano tivemos seis casos de resgates, com nove resgatados. Quando tiramos de circulação traficantes que expõem riscos a milhares, é tropa que salva vidas.

FOLHA - É incorruptível?

PINHEIRO NETO - Trabalhamos para isso. Quem não pensa assim não deve vir. Perde seu tempo e, pior, faz com que percamos o nosso. Agora, trabalhamos com seres humanos, passíveis de erro, mas temos instrumentos para punir o desvio. Já tive gente excluída por outros fatores: por deficiência tática, disciplina, relacionamento.

Na minha gestão não houve excluído por corrupção. Em outras gestões, não recordo.

FOLHA - É possível comparar o Bope com unidades de outros países?

PINHEIRO NETO - Com a Swat, dá para comparar nossa unidade de intervenções táticas. No resto, só com unidades de Israel na Faixa de Gaza e as tropas dos EUA em Bagdá.

FOLHA - O Bope tem o mesmo nível de equipamento tecnológico da Swat?

PINHEIRO NETO -Tenho tudo o que quero? Minha resposta é um "não" bem grande. Precisamos de tecnologias de última geração, pequenas câmeras de infiltração, sensores de calor. É necessário investir e é função que faço com freqüência.

Vão chegar novos blindados de Israel, de US$ 300 mil. Solicitamos desde fuzis de assalto até tratores, blindagem pessoal, explosivos, caminhões 4x4, armamento não-letal.

FOLHA - O Caveirão (blindado) está ultrapassado?

PINHEIRO NETO - É engraçado: nunca chamamos o blindado de Caveirão, mas ficou conhecido assim. O blindado tem uma série de coisas a serem melhoradas, mas muitos PMs deixaram de morrer por causa dele. Não dá para abrir mão.

FOLHA - "Tropa de Elite" é propaganda positiva ou negativa?

PINHEIRO NETO - O filme é uma caricatura do curso e dos batalhões convencionais. Foi importante por discutir a relação hipócrita entre consumo de droga e financiamento da violência e mostrar que bandido é bandido. Mostra o lado ruim da PM, cruel e corrupto —que existe—, mas também o bom. A PM é a corporação que mais expurga os maus funcionários.

Foi uma propaganda para o Bope? Posso dizer que sim.

FOLHA - E o capitão Nascimento?

PINHEIRO NETO - É um descompensado, um fanfarrão.

FOLHA - E o capitão Pimentel [co-roteirista e ex-Bope]?

PINHEIRO NETO - Extremamente carismático, inteligente e honesto. Foi meu amigo, mas frise aí: foi. Fomos grandes amigos; hoje, somos conhecidos.

FOLHA - Mais gente quer entrar para o Bope depois do filme?

PINHEIRO NETO - Saberemos nas inscrições de janeiro. No último curso, antes do filme e sob o impacto da ação no Alemão, foram 548 candidatos [30 vagas] —a média antes era de 250.

A ELITE DA TROPA

Com 400 policiais, o Bope (Batalhão de Operações Especiais) da Polícia Militar do Rio é especializado em favelas e resgates

O "CAVEIRÃO"

É um carro totalmente blindado usado para garantir a segurança da tropa. O veículo transporta os policiais para dentro das áreas de risco, reduzindo o perigo dos soldados serem atingidos durante o trajeto até a zona de conflito

Atiradores
O Blindado tem aberturas que permitem disparos em 360° em torno do veículo

Observatório
Pode ser usado tanto para observação quanto para saída de emergência

Pára-brisa
Além do vidro à prova de balas, o pára-brisa tem proteção extra situações extremas

Ariete
A parte frontal é reforçada para suportar impactos. Isso permite que o caveirão seja usado também como ariete, contra obstáculos

Blingagem
O revestimento de metal e os vidros suportam tiros de grosso calibre, como os de fuzil. No assoalho, proteção redobrada contra minas e granadas

Pneus
São mais reforçados que os de carros comuns. Os aros das rodas são de aço

O TREINAMENTO

O Bope prima pelo treinamento tático. A máxima: "treinamento duro, combate fácil" está estampada nas paredes do Quartel, onde os policiais passam por um rigoroso treinamento que inclui luta, tiro, rapel, manuseio de explosivos, desarme de bombas, táticas de combate e resgate de reféns

AS MISSÕES

São realizadas por patrulhas de 8 homens cada uma. Elas atuam como um minipelotão, com comandante, subcomandante, atiradores e pontas de lança

EFICIÊNCIA NO TIRO

Os policiais são treinados para fazer uma linha de tiro vertical de grande poder letal

Nessas posições, os três policiais podem disparar ao mesmo tempo sem por em risco seus companheiros

O PERFIL DO POLICIAL DO BATALHÃO

- Agressividade controlada
- Capacidade de trabalhar em equipe
- Controle emocional
- Disciplina
- Inteligência acima da média
- Honestidade
- Versatilidade e flexibilidade
- Memória visual
- Iniciativa

FUNÇÕES TÁTICAS BÁSICAS

1. **Observador** Segue mais atrás do grupo. É o responsável pela logística da missão
2. **Atirador** Também chamado de "sniper". Acompanha e dá cobertura ao ponta de lança
3. **Ponta de lança** É o guia da equipe

TRAJE COMPLETO

O equipamento básico de um policial do Bope

15 kg é o peso médio carregado em equipamentos

Capuz
Usado tanto para proteção contra fragmentos e fogo quanto para ocultar a identidade do policial

Capacete
Blindagem suporta tiros de grosso calibre

Boina
Símbolo do batalhão

Rádio

Colete
Além do colete à prova de balas contam também com uma placa de cerâmica que suporta tiros de fuzil

Fuzil Para Fal
Possui uma coronha dobrável que permite seu uso em locais estreitos de pouca mobilidade

Munição

Luvas
A luva mais comum tem aberturas para os dedos; a usada em resgate de reféns possui fios de aço na palma para evitar ferimentos de faca

Pistola
Pequena, mas de grosso calibre, usada em ocasiões onde o fuzil não tem mobilidade, como resgate dentro de ônibus, por exemplo

Joelheira

Caneleira

Coturno
Leves e de sola macia, para não fazer barulho

MITOLOGIA DA CAVEIRA

O crânio com o punhal cravado é símbolo comum para tropas especiais de vários países

As garruchas cruzadas são símbolos da polícia

PODER DE FOGO

As armas do Batalhão

- Fuzil Para-Fal
- Colt Comando 5.56
- Fuzil G3 762
- Fuzil MD 2 calibre 5.56
- Fuzil HK 21 AI (calibre 762)
- Fuzil M 70 calibre 7.62
- Fuzil HK 762
- Submetralhadora P 90 calibre 5.7 X 28
- Submetralhadora HK MP5
- Pistola .40
- Pistola 9mm
- Granada de efeito moral (tipos: luz e som; gás lacrimogênio; sinalizadora)
- Explosivo militar (TNT)

Infografia Rubens Paiva e Marcelo Pliger/Folha Imagem